মাসনূন যিকর

(সহীহ হাদিসের আলোকে)

পুস্তিকাটিতে সার্বক্ষণিক যিকর ও প্রত্যেক ওয়াক্তের নামাযের পরের যিকরসমূহ উল্লেখ করা হয়েছে

Shopnochare.blogspot.com

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ كَثِيرًا

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

যিকরের পরিচয় ও গুরুত্ব

যিকর আরবী শব্দ। বাংলায় এর অর্থ স্মরণ করা বা স্মরণ করানো। যে কোনো প্রকারে মনে, মুখে, অন্তরে, কর্মের মাধ্যমে, চিন্তার মাধ্যমে, আদেশ পালন করে বা নিষেধ মান্য করার মাধ্যমে আল্লাহর নাম, গুণাবলী, বিধিবিধান, তাঁর পুরস্কার, শাস্তি ইত্যাদি স্মরণ করা বা করানোকে ইসলামের পরিভাষায় **যিকর বা আল্লাহর যিকর** বলা হয়। ব্যাপক অর্থে ঈমান ও নেককর্ম সবই 'যিকর' বলে গণ্য। এ অর্থে বেলায়াতের পথের আট পর্যায়ের সকল কর্মকেই এক কথায় 'যিকর' বলে অভিহিত করা যায়।

বিশেষভাবে মুখে বারংবার আল্লাহর নাম, গুণাবলি ইত্যাদি পাঠ বা জপ করা কুরআন-হাদীস নির্দেশিত অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ইবাদত। আল্লাহর তাকবীর, তাহলীল, প্রশংসা, গুণগান, দু'আ, মুনাজাত, ইস্তিগফার, দরুদ, সালাম ইত্যাদি সবই এই পর্যায়ের যিকর। মুমিন বসে, শুয়ে, হাঁটতে, চলতে ওযু-সহ বা ওযূ ছাড়া সর্বাবস্থায় এ সকল যিকর পালন করতে পারেন, যদিও পাক-পবিত্র হয়ে আদবসহ বসে যিকর করা উত্তম।

বেলায়াতের পথের কর্ম দুই পর্যায়ের– ফরয ও নফল। নফল পর্যায়ের যিকর বেলায়াতের পথে অন্য সকল নফল ইবাদতের চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্ব প্রদান করা হয়েছে হাদীস শরীফে। সর্বোপরি, আত্মশুদ্ধির জন্য কুরআন-হাদীসে যিকরের প্রতি সর্বোচ্চ গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে।

আব্দুল্লাহ ইবনু বুসর (রাযিঃ) বলেন, ‘একব্যক্তি বলেন, ইয়া রাসূলুল্লাহ, ইসলামের বিধানাবলী আমার জন্য বেশি হয়ে গিয়েছে। আমাকে এমন একটি আমল বলে দিন যা আমি দৃঢ়ভাবে আঁকড়ে ধরে থাকব। তিনি বলেন, তোমার জিহ্বা যেন সর্বদা আল্লাহর যিকরে আর্দ্র থাকে।” *(সুনানে তিরমিযী, কিতাবুদ দাওয়াত, নং ৩৩৭৫, সহীহ ইবনু হিব্বান ৩/৯৬, ইবনু মাজাহ ৩৭৯৩, মুসতাদরাক হাকেম ১/৪৯৫, হাইসামী, মাওয়ারিদ যামআন ৭/৩১২)*

এখানে আমরা দেখছি যে, নফল ইবাদত বহুমুখি ও অনেক। অন্যান্য নফল ইবাদত না করতে পারলেও সর্বক্ষণ জিহ্বাকে আল্লাহর যিকরে রত রাখা অতীব প্রয়োজন।

অন্য হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, “আমি কি তোমাদেরকে বলব না তোমাদের জন্য সর্বোত্তম কর্ম কোন্‌টি? তোমাদের প্রভুর নিকট সবচেয়ে পবিত্র, তোমাদের জন্য সবচেয়ে উঁচু মর্যাদার কারণ, স্বর্ণ ও রৌপ্য দান করার চেয়েও উত্তম, জিহাদের ময়দানে শত্রুর মুখোমুখি হয়ে শত্রু নিধন করতে করতে শাহাদতবরণ করার থেকেও উত্তম কর্ম কী, তা-কি তোমাদেরকে বলব? সাহাবীগণ বললেন, হে আল্লাহর রাসূল, সেই কর্মটি কী? তিনি বললেন, ‘আল্লাহর যিকর।’ মু’আয ইবনু জাবাল (রাযিঃ) বলেন, আল্লাহর আযাব থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য আল্লাহর যিকরের চেয়ে উত্তম

ইবাদত আর কিছুই নেই।” *(মুসনাদ আহমদ ৬/৪৪৬, হাইসামী, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৭৩, ৭৪, তিরমিযী ৫/৪৫৯, ৩৩৭৭, ইবনু মাজাহ ৩৭৯০, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৭৩; হাদীসটির সনদ হাসান)*

অন্য হাদীসে বলা হয়েছে, “আল্লাহ তোমাদেরকে নির্দেশ দিয়েছেন বেশি বেশি আল্লাহর যিকর করার। আর আল্লাহর যিকরের উদাহরণ এমন যে, এক ব্যক্তিকে শত্রুগণ ধাওয়া করে তার পিছে দ্রুত এগিয়ে আসছে। এমতাবস্থায় লোকটি একটি সুসংরক্ষিত দুর্গে এসে পৌঁছাল এবং সে দুর্গের মধ্যে আত্মরক্ষা করল। অনুরূপভাবে বান্দা আল্লাহর যিকর ছাড়া শয়তানের কবল থেকে রক্ষা পায় না।” *(সহীহ ইবনু খুযাইমা ৩/১৯৫, মুসতাদরাক হাকিম ১/৫৮২, আত-তারগীব ২/৩৭০-৩৭১; হাদীসটি সহীহ)*

সার্বক্ষণিক বা বেশি বেশি পালনীয় যিকর-ওযীফা

সকল সময়ে কর্মব্যস্ততার মধ্যে বা কোনোরূপ অবসর পেলে নিম্নের যিকরগুলি বেশি বেশি জপ বা পাঠ করবেন। যাকির মনের আবেগ ও আগ্রহ অনুসারে এগুলির মধ্য থেকে যে কোনো এক বা একাধিক যিকর বেছে নিতে পারেন।

১ নং যিকর

لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ
লা- ইলা-হা ইল্লাল্ল-হ
আল্লাহ ব্যতীত কোনো হক্ব ইলাহ নেই

এটি এক্ষেত্রে সর্বশ্রেষ্ঠ ও সর্বপ্রথম যিকর। এই যিকরটি সর্বদা বেশি বেশি করে জপ করতে বিভিন্ন হাদীসে বলা হয়েছে। জাবির (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "সর্বোত্তম যিকর 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ' এবং সর্বোত্তম দু'আ 'আলহামদুলিল্লাহ'।" *(সুনানুত তিরমিযী ৫/৪৬২, নং ৩৩৮৩, সুনানু ইবনু মাজাহ ২/১২৪৯, নং ৩৮০০, সহীহ ইবনু হিব্বান ৩/১২৬, মাওয়ারিদ যামআন ৭/৩২৬-৩২৯, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৭৬, ৬৮১; হাদীসটি সহীহ)*

আবু হুরাইরা (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন, "তোমাদের ঈমানকে নবায়ন কর।" তাঁকে প্রশ্ন করা হলো, "ইয়া রাসূলাল্লাহ, কিভাবে আমরা আমাদের ঈমানকে নবায়িত করবো?" তিনি বললেন, "তোমরা বেশি বেশি করে 'লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহ' বলবে।" *(মুসতাদরাক হাকিম ৪/২৮৫, মাজমাউয যাওয়াইদ ১/৫২, ২/২১১, ১০/৮২, আত-তারগীব ২/৩৯৪; হাদীসটির সনদ হাসান)*

২ নং যিকর

سُبْحَانَ اللهِ
সুবহা-নাল্ল-হ
আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা করছি

৩ নং যিকর

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ
আলহ্বামদুলিল্লাহ
সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য

৪ নং যিকর

اَللّٰهُ اَكْبَرُ
আল্ল-হু আকবার
আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ

উপরের যিকর চারটি আল্লাহর নিকট সবচেয়ে প্রিয় বাক্য। এগুলি পাঠ ও জপ করার সাওয়াব ও বরকত অপরিমেয়। দুইভাবে এই যিকরগুলি পালন করতে হয়;

(১) গণনাবিহীনভাবে সদা সর্বদা জপ করে এবং

(২) নির্দিষ্ট সময়ে নির্দিষ্ট সংখ্যায় জপ করে।

মুমিন সর্বদা এই বাক্যগুলি জপ করার চেষ্টা করবেন। সর্বদা না পারলে সুযোগমত বেশি বেশি জপ করবেন। এগুলির ফযীলতে অনেক সহীহ ও

হাসান হাদীস বর্ণিত হয়েছে। এক হাদীসে সামুরা ইবনু জুনদুব (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "আল্লাহর নিকট সবচেয়ে প্রিয় বাক্য চারটি; 'সুবহা-নাল্লাহ', 'আল-হামদুলিল্লাহ', 'লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহ' এবং 'আল্লাহু আকবার'। তুমি ইচ্ছামতো এই বাক্য চারিটির যে কোনো বাক্য আগে পিছে বলতে পার (বাক্যগুলির সাজানোর ক্ষেত্রে কোনো নিয়ম বা ফযীলত নেই)।" *(সহীহ মুসলিম ৩/১৬৮৫, নং ২১৩৭)*

আবু হুরাইরা (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "আমি 'সুবহা-নাল্লাহ', 'আল-হামদুলিল্লাহ', 'লা- ইলাহা ইল্লাল্লাহ' এবং 'আল্লাহু আকবার' বলতে এত বেশি পছন্দ করি যে, এগুলি বলা আমার কাছে পৃথিবীর বুকে সূর্যের নিচে যা কিছু আসে সবকিছু থেকে বেশি প্রিয়।" *(সহীহ মুসলিম ৪/২০৭২, নং ২৬৯৫)*

আবু হুরাইরা (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "তোমরা যখন জান্নাতের বাগানসমূহে যাবে বা তা অতিক্রম করবে তখন তৃপ্তির সাথে বিচরণ ও ভক্ষণ করবে। আমি বললাম, হে আল্লাহর রাসূল, জান্নাতের বাগানসমূহ কি? তিনি বললেন, মসজিদসমূহ। আমি বললাম, বিচরণ ও ভক্ষণ কি? তিনি বললেন, 'সুবহা-নাল্লাহ', 'আল-হামদুলিল্লাহ', 'লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহ' ও 'আল্লাহু আকবার'।" *(সুনানুত তিরমিযী ৫/৫৩২, নং ৩৫০৯, আত-তারগীব ২/৪২২, নং ২৩২৩, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৯১; হাদীসটি হাসান)*

ইবনু মাস'ঊদ (রাযিঃ), সালমান ফারিসী (রাযিঃ), আবু হুরাইরা (রাযিঃ) ও ইবনু আব্বাস (রাযিঃ) বর্ণিত বিভিন্ন হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন যে,

“এই বাক্য চারটির প্রতিটি বাক্য একবার বললে জান্নাতে একটি করে বৃক্ষ রোপণ করা হয়।” *(ইমাম মুনযিরী, আত-তারগীব ২/৪০৭-৪০৮, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৮৮-৯০)*

আবু যর (রাযিঃ) ও আয়েশা (রাযিঃ) বর্ণিত বিভিন্ন হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “এই বাক্যগুলির প্রত্যেক বাক্য একবার যিকর করা একবার আল্লাহর ওয়াস্তে দান করার সমতুল্য।” *(সহীহ মুসলিম ১/৪৯৮, নং ৭২০, ২/৬৯৭, নং ১০০৬)*

আবু সালমা (রাযিঃ) থেকে বর্ণিত হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “এই বাক্যগুলি কিয়ামতের দিনে বান্দার আমলনামায় সবচেয়ে বেশি ভারী হবে।” *(নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা ৬/৫০, মুসনাদ আহমাদ ৩/৪৪৩, ৪/২৩৭, ৫/৩৬৫, তাবারানী, আল-মুজামুল কাবীর ২২/৩৪৮, মাজমাউয যাওয়াইদ ১/৪৯, ১০/৮৮)*

আবু হুরাইরা (রাযিঃ) বর্ণিত হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “এই বাক্যগুলিই জাহান্নামের আগুন থেকে মুমিনের ঢাল।” *(মুসতাদরাক হাকিম ১/৭২৫, নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা ৬/২১২, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৮৯, আত-তারগীব ২/৪১৬)*

আনাস (রাযিঃ) হতে বর্ণিত হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, “গাছের ডালে ঝাঁকি দিলে যেমন পাতাগুলি ঝরে যায়, অনুরূপভাবে এই যিকরগুলি বললে বান্দার গোনাহ ঝরে যায়।” *(মুসনাদ আহমদ ৩/১৫২, আত-তারগীব ২/৪১৮)*

আবু হুরাইরা (রাযিঃ) ও আবু সাঈদ (রাযিঃ) উভয়ে নবীয়ে আকরাম ﷺ থেকে বর্ণনা করেছেন, “আল্লাহ এই চারটি বাক্যকে বেছে পছন্দ করে নিয়েছেন। এই বাক্যগুলির যেকোনো একটি বাক্য একবার বললে আল্লাহ ২০টি সাওয়াব প্রদান করবেন এবং ২০টি গোনাহ ক্ষমা করবেন। আর এভাবে যে বেশি বেশি যিকর করবে সে মুনাফিকী থেকে মুক্তি লাভ করবে।” *(নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা ৬/২১০, মুসনাদ আহমদ ২/৩১০, ৩/৩৫, ৩৭, মুসান্নাফ ইবনু আবী শাইবা ৬/১০৪, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/১০৪, আত-তারগীব ২/৪১০, নং ২২৯৯)*

আব্দুল্লাহ ইবনু উমার বর্ণিত হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “এই চারটি বাক্য যিকরকারী প্রতিটি বাক্যের প্রতিটি অক্ষরের জন্য ১০টি করে সাওয়াব লাভ করবেন।” *(তাবারানী, আল-মু’জামুল আউসাত ৬/৩০৯, আল-মু’জামুল কাবীর ১২/৩৮৮, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৯১, আত-তারগীব ২/৪২১)*

সাহাবীগণও এ সকল বাক্য বেশি বেশি করে যিকর করতে উৎসাহ প্রদান করেছেন। আব্দুল্লাহ ইবনু মাস’উদ (রাযিঃ) বলেন, “সুবহা-নাল্লাহ, আল-হামদুলিল্লাহ, লা- ইলাহা ইল্লাল্লাহ ও আল্লাহু আকবার– বলা আমার নিকট আল্লাহর রাস্তায় সমসংখ্যক স্বর্ণমুদ্রা ব্যয় করার চেয়ে বেশি প্রিয়।” *(মুসান্নাফু ইবনি আবী শাইবা ৬/৯২, ৭/১৭৬, ১৭৭, বাইহাকী, শুআবুল ঈমান ১/৪৪৭, ৪৪৮)*

তিনি আরো বলেন, “যে ব্যক্তি সম্পদ ব্যয় করতে কৃপণতা বোধ করে, শত্রুর বিরুদ্ধে জিহাদ করতে ভয় পায় এবং রাত জেগে ইবাদত করতে আলসেমি অনুভব করে, সে যেন বেশি বেশি করে ‘লা-ইলা-হা ইল্লাল্লাহু’,

‘আল্লাহু আকবার’, ‘আল-হামদু লিল্লাহ’ ও ‘সুবহা-নাল্লাহ’ বলতে থাকে।” *(তাবারানী, আল-মু’জামুল কাবীর ৯/২০৩, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৯০, আত-তারগীব ২/৪২০-৪২১; হাদীসটির সনদ সহীহ)*

৫ নং যিকর

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ
লা- হ্বাওলা ওয়ালা- কুওঁওয়াতা ইল্লা- বিল্লা-হ
আল্লাহর সাহায্য ছাড়া (পাপ কাজ থেকে দূরে থাকার) কোনো উপায় এবং (সৎকাজ করার) কোনো শক্তি কারো নেই।

এই বাক্যের বেশি বেশি যিকর বা জপ করার নির্দেশে অনেক হাদীস বর্ণিত হয়েছে। এক হাদীসে আবু সাঈদ খুদরী (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, “তোমরা বেশি বেশি বেশি করে ‘চিরস্থায়ী নেককর্মগুলি’ কর। সাহাবীগণ প্রশ্ন করলেন, এগুলি কি? তিনি বললেন, তাকবীর (আল্লাহু আকবার), তাহলীল (লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু), তাসবীহ (সুবহা-নাল্লাহ), তাহমীদ (আলহামদুলিল্লাহ) এবং লা-হাওলা ওয়া লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ।” *(মুসনাদ আহমদ ৩/৭৫, ৪/২৬৭, সহীহ ইবনু হিব্বান ৩/১২১, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৯৪, ৭২৫, মাজমাউয যাওয়াইদ ৫/২৪৭, ৭/১৬৬, ১০/৮৬, ৮৭, ৮৯, মাওয়ারিদ যামআন ৭/৩৩৭-৩৩৯; হাদীসটির সনদ হাসান)*

আবু মুসা (রাযিঃ), আবু হুরাইরা (রাযিঃ), আবু যর (রাযিঃ), মু'আয ইবনু জাবাল (রাযিঃ), সা'দ ইবনু উবাদাহ (রাযিঃ) প্রমুখ সাহাবী থেকে বর্ণিত অনেকগুলি হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "তোমরা 'লা হাওলা ওয়ালা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ' বলবে, কারণ এ বাক্যটি জান্নাতের ভাণ্ডারগুলির মধ্যে একটি ভাণ্ডার ও জান্নাতের একটি দরজা।" *(সহীহ বুখারী ৪/১৫৪১, ৫/২৩৪৬, ৫/২৩৫৪, ৬/২৪৩৭, ২৬৯০, সহীহ মুসলিম ৪/২০৭৮, মুনযিরী, আত-তারগীব ২/৪৩২-৪৩৬, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৯৭-৯৯)*

আবু আইউব আনসারী (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "মে'রাজের রাত্রিতে ইবরাহীম (আঃ) আমাকে বলেন, আপনার উম্মতকে নির্দেশ দিবেন, তারা যেন বেশি করে জান্নাতে বৃক্ষ রোপণ করে.....। জান্নাতের বৃক্ষ রোপণ 'লা হাওলা ওয়া লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ' বলা।" *(মুসনাদ আহমদ ৫/৪১৮, আত-তারগীব ২/৪৩৫, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৯৭; হাদীসটির সনদ হাসান)*

আব্দুল্লাহ ইবনু আমর (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "পৃথিবীতে যে কোনো ব্যক্তি যদি বলে, 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু, ওয়া আল্লাহু আকবার, ওয়া লা হাওলা ওয়া লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ' (আল্লাহ ছাড়া কোনো মা'বুদ নেই, আল্লাহ মহান, কোনো অবলম্বন নেই এবং কোনো ক্ষমতা নেই আল্লাহর সাহায্য ছাড়া), তবে তার সকল গোনাহ ক্ষমা করা হবে, যদিও তা সমুদ্রের ফেনার সমান হয়।" *(সুনানুত তিরমিযী ৫/৫০৯, নং ৩৪৬০, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৮২, তারগীব ২/৪১৮, নং ২৩১৪; হাদীসটি হাসান)*

৬ নং যিকর (সর্বদা পালনীয় ইসতিগফার)

رَبِّ اغْفِرْ لِيْ وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الْغَفُوْرَ
রব্বিগ্‌ফিরলী, ওয়া তুব ‘আলাইয়্যা, ইন্নাকা আনতাত তাওয়া-বুল গাফূর
হে আমার প্রভু, আপনি আমাকে ক্ষমা করুন এবং আমার তাওবা কবুল করুন। নিশ্চয় আপনি মহান তাওবা কবুলকারী ও ক্ষমাকারী।

সদা-সর্বদা ও বেশি বেশি ইসতিগফার করতে বা আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইতে কুরআন ও হাদীসে বারংবার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “হে মানুষেরা তোমরা আল্লাহর কাছে তাওবা কর। নিশ্চয়ই আমি একদিনের মধ্যে ১০০ বার আল্লাহর নিকট তাওবা বা ইস্তিগফার করি।” *(সহীহ মুসলিম ৪/২০৭৫, নং ২৭০২)*

ইসতিগফারের মাসনূন বাক্যগুলির অন্যতম উপরের বাক্যটি। আব্দুল্লাহ ইবনু উমার (রাযিঃ) বলেন, ‘আমরা গুণে দেখতাম রাসূলুল্লাহ ﷺ এক মাজলিসেই (একবারের যে কোনো বৈঠকের মধ্যে) মাজলিস ত্যাগ করে উঠে যাওয়ার আগে ১০০ বার এই বাক্যটি (রাব্বিগ্‌ ফিরলী.....গাফূর) বলতেন।’ *(সুনানুত তিরমিযী ৫/৪৯৪, নং ৩৪৩৪, সহীহ ইবনু হিব্বান ৩/২০৬, নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা ৬/১১৯; তিরমিযী হাদীসটিকে হাসান সহীহ বলেছেন)*

৭ নং যিকর (মাসনূন ইসতিগফার)

أَسْتَغْفِرُ اللهَ (الْعَظِيْمَ) الَّذِيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ
আস্তাগফিরুল্লা-হাল্ (‘আযীমাল্) লাযী লা- ইলা-হা ইল্লা-হুওয়াল ‘হাইয়্যুল কাইয়্যুমু ওয়া ‘আতুবু ‘ইলাইহি।
আমি মহান আল্লাহর ক্ষমা প্রার্থনা করছি, যিনি ছাড়া কোনো মা’বুদ নেই, তিনি চিরঞ্জীব ও সর্ব সংরক্ষক এবং তাঁর কাছে তাওবা করছি।

আব্দুল্লাহ ইবনু মাস’ঊদ (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যদি কেউ এই কথাগুলি **তিনবার** বলে, তাহলে তার গোনাহসমূহকে ক্ষমা করা হবে, যদি সে জিহাদের ময়দান থেকে পালিয়ে আসার মতো কঠিন পাপও করে থাকে।” *(মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৯২, ২/১২৮; সুনানু আবী দাউদ ২/৮৫, নং ১৫১৭; হাদীসটিকে হাকিম ও যাহাবী সহীহ বলেছেন)*

৮ নং যিকর (সদা সর্বদা পালনের বিশেষ দুআ)

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ، وَارْحَمْنِيْ، وَاهْدِنِيْ، وَعَافِنِيْ، وَارْزُقْنِيْ
আল্ল-হুম্মাগফিরলী, ওয়ারহ্বামনী, ওয়াহদিনী, ওয়া ‘আ-ফিনী-, ওয়ারঝুক্বনী
হে আল্লাহ! আপনি আমাকে ক্ষমা করুন, আমার প্রতি দয়া করুন, আমাকে সঠিক পথে পরিচালিত করুন, আমাকে নিরাপত্তা ও সুস্থতা দান করুন এবং আমাকে রিযিক দান করুন

সাহাবী আবু মালিক আশ’আরী (রাযিঃ) তাঁর পিতা সাহাবী আসিম (রাযিঃ) থেকে বর্ণনা করেছেন, ‘কেউ ইসলাম গ্রহণ করলে রাসূলুল্লাহ ﷺ তাকে উপরের বাক্যগুলি দিয়ে বেশি বেশি দু’আ করতে শেখাতেন।’ *(সহীহ মুসলিম ৪/২০৭৩, নং ২৬৯৭)*

এই দু’আর মধ্যে দুনিয়া ও আখিরাতের সব কিছুই চাওয়া হয়েছে। মুমিনের উচিত সকল ব্যস্ততার মধ্যে এই মুনাজাতটি বলতে থাকা।

সময় নির্ধারিত যিকর ওযীফা

প্রত্যেক ফরয নামাযের পর

৯ নং যিকর (১ বার)

اَللّٰهُ اَكْبَرُ
আল্ল-হু আকবার
আল্লাহ সবচেয়ে বড়।

১০ নং যিকর (৩ বার)

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ
আসতাগফিরুল্লা-হ
আমি আল্লাহর নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করছি।

১১ নং যিকর (১ বার)

সাওবান (রাযিঃ) বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ ﷺ সালাত শেষে তিন বার ইস্তিগফার বলে এরপর ‘আল্লাহুম্মা আনতাস সালাম’ বলতেন।’ *(সহীহ মুসলিম ১/৪১৪, নং ৫৯১)।*

এ বিষয়ে আয়েশা (রাযিঃ) ও অন্যান্য সাহাবী (রাদিয়াল্লাহু আনহুম) থেকে হাদীস বর্ণিত হয়েছে।

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ ، وَمِنْكَ السَّلَامُ ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
আল্লা-হুম্মা আংন্তাস সালা-মু, ওয়া মিংনকাস সালা-ম, তাবা-রকতা ইয়া-যাল জালা-লি অল ইকর-ম
হে আল্লাহ! তুমি শান্তি (সকল ত্রুটি থেকে পবিত্র) এবং তোমার নিকট থেকেই শান্তি। তুমি বরকতময় হে মহিমময়, মহানুভব।

১২ নং যিকর (১ বার)

আবু উমামাহ (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যে ব্যক্তি প্রত্যেক সালাতের পরে আয়াতুল কুরসী (সূরা বাকারার ২৫৫ নং আয়াত) পাঠ করবে তাঁর জান্নাতে প্রবেশের পথে মৃত্যু ছাড়া আর কোনো বাধা থাকবে না।” *(নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা ৬/৩০, হাইসামী, মাজমাউয যাওয়াইদ ২/১৪৮, ১০/১০২, মুনযিরী, আত-তারগীব ২/৪৪৮; হাদীসটি হাসান)*

অন্য হাদীসে হাসান (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যে ব্যক্তি ফরয সালাতের শেষে আয়াতুল কুরসী পাঠ করবে সে পরবর্তী সালাত পর্যন্ত আল্লাহর যিম্মায় থাকবে।” *(তাবারানী, কাবীর ৩/৮৩, হাইসামী, মাজমাউয যাওয়াইদ ২/১৪৮, ১০/১০২, মুনযিরী, আত-তারগীব ২/৪৪৮)*

উবাই ইবনু কা'ব (রাযিঃ) বর্ণিত হাদীসে উল্লেখ করা হয়েছে, যে ব্যক্তি সকালে আয়াতুল কুরসী পাঠ করবে সে সন্ধ্যা পর্যন্ত জ্বিন থেকে হেফাযতে থাকবে এবং যে ব্যক্তি সন্ধ্যায় তা পাঠ করবে সে সকাল পর্যন্ত জ্বিন থেকে হেফাযতে থাকবে। *(তাবারানী, আল-মু'জামুল কাবীর ১/২০১, মুসতাদরাক হাকিম ১/৭৪৯, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/১১৭, সহীহুত তারগীব ১/৩৪৫; হাদীসটি সহীহ)*

اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ۚ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ ؕ لَهٗ
مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ ؕ مَنْ ذَا الَّذِیْ یَشْفَعُ عِنْدَهٗۤ اِلَّا
بِاِذْنِهٖ ؕ یَعْلَمُ مَا بَیْنَ اَیْدِیْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا یُحِیْطُوْنَ
بِشَیْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖۤ اِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِیُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ ۚ
وَلَا یَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ

আল্ল-হু লা~ ইলা-হা ইল্লা হুওয়াল হ্বাইয়্যুল ক্বাইয়্যুম, লা-তাখুযুহু সিনাতুওঁ ওয়ালা- নাউম। লাহু মা- ফিসসামা- ওয়া-তি ওয়ামা- ফিল আরদ্ব। মান যাল্লাযী ইয়াশ ফাউ' ইংন'দাহু~ ইল্লা- বি ইযনিহ, ইয়া'লামু মা- বাইনা- আইদীহিম ওয়ামা- খলফাহুম, ওয়ালা- ইউ হ্বিতুনা বিশাইইম্ মিন 'ইল্মিহি~ ইল্লা বিমা- শা'—আ, ওয়াসিআ' কুরসি ইউহুস সামা- ওয়া-তি ওয়াল আরদ্ব, ওয়ালা- ইয়া উদুহু হিফজুহুমা- ওয়া হুওয়াল 'আলিয়্যুল 'আযী-ম।

আল্লাহ ছাড়া অন্য কোন উপাস্য নেই, তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এবং নিদ্রাও নয়। আসমান ও যমীনে

যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছ এমন, যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে তাঁর অনুমতি ছাড়া? দৃষ্টির সামনে কিংবা পিছনে যা কিছু রয়েছে সে সবই তিনি জানেন। তাঁর জ্ঞানসীমা থেকে তারা কোন কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না, কিন্তু যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন। তাঁর সিংহাসন সমস্ত আসমান ও যমীনকে পরিবেষ্টিত করে আছে। আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা মহান।

১৩ নং যিকর (৩ বার)

যে ব্যক্তি প্রতি নামাযের পরে এটা বলবে, তার পাপরাশি ক্ষমা করে দেওয়া হয়, যদিও তা সমুদ্রের ফেনারাশির মত হয়। *(মুসলিম, ১/৪১৮, ৫৯৭)*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِير

লা- ইলা-হা ইল্লাল্লাহু ওয়াহ্বদাহু লা- শারীকালাহু, লাহুল মুলকু ওয়া লাহুল হ্বামদু ওয়া হুয়া ‘আলা কুল্লি শাই’ইন ক্বদীর

একমাত্র আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ব ইলাহ নেই, তাঁর কোনো শরীক নেই, রাজত্ব তাঁরই, সকল প্রশংসা তাঁরই এবং তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

১৪ নং যিকর (১ বার)

মু'আয (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ আমার হাত ধরে বলেন, "মু'আয, আমি তোমাকে ভালবাসি। ..... মু'আয, আমি তোমাকে ওসীয়ত করছি, প্রত্যেক সালাতের পরে এ দু'আটি বলা কখনো বাদ দিবে না।" *(হাদীসটি সহীহ)*

اَللّٰهُمَّ أَعِنِّيْ عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ
আল্ল-হুম্মা, আ'ইননী 'আলা- যিকরিকা ওয়া শুকরিকা ওয়া হুসনি 'ইবা-দাতিকা।
হে আল্লাহ, আপনি আমাকে আপনার যিকর করতে, শুকর করতে এবং আপনার ইবাদত সুন্দরভাবে করতে তাওফীক ও ক্ষমতা প্রদান করুন।

১৫ নং যিকর (প্রত্যেক তাসবীহ ১০ বার)

রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, কোন মুসলমান ব্যক্তি দুইটি অভ্যাসে বৈশিষ্ট্যমন্ডিত হতে পারলে সে নিশ্চয়ই জান্নাতে প্রবেশ করবে–

(১) প্রতি ওয়াক্তের (ফরয) নামাযের পর **দশবার** 'সুবহানাল্লাহ', **দশবার** 'আল্‌হামদুলিল্লাহ' ও **দশবার** 'আল্লাহু আক্‌বার' বলবে।

(২) আর (ঘুমাতে) শয্যা গ্রহণকালে 'সুবহানাল্লাহ', 'আল্লাহু আক্‌বার' ও 'আল্‌হামদুলিল্লাহ' **একশত** বার বলবে, ফলে তা মীযানে এক হাজারে রূপান্তর হবে। *(ইবনু মাজাহ, ৯২৬; তিরমিযি, ৩৪১০)।*

سُبْحَانَ اللَّهِ, الْحَمْدُ لِلَّهِ, اللَّهُ أَكْبَرُ
সুবহ্বা-নাল্ল-হ, আলহ্বামদুলিল্লাহ, আল্ল-হু আকবার
আল্লাহ কতই না পবিত্র-মহান, সকল প্রশংসা আল্লাহ্‌র জন্য, আল্লাহ সবচেয়ে বড়।

ফজর ও মাগরিবের ফরয নামায পর

ফজরের সালাত জামাতে আদায় করে সম্ভব হলে সালাতের স্থানেই বসে নিম্নের যিকরগুলি আদায় করবেন। মাগরিবের পরেও এই অযীফাগুলি এভাবেই আদায় করবেন।

১০ বার *(নামাযের বৈঠকে থেকে / পা গুটানোর আগেই)*

বিভিন্ন হাদীসে ফজরের পরে সালাতের বৈঠকে থেকেই ১০০ বার অথবা ১০ বার এবং মাগরিবের পরেই সালাতের বৈঠকে থেকেই ১০ বার বলার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

আবূ যার ﵁, আবু আইয়ূব আনসারী ﵁ ও অন্যান্য সাহাবী বলেছেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যে ব্যক্তি মাগরিবের পর এবং ফজরের পর, ঘুরে বসা বা নড়াচড়ার আগেই, পা গুটানো অবস্থাতেই, কোনো কথা বলার আগে এ যিকরটি ১০ বার পাঠ করবে আল্লাহ তার প্রত্যেক বারের জন্য ১০টি সাওয়াব লিখবেন, ১০টি গোনাহ ক্ষমা করবেন, তাঁর ১০টি মর্যাদা বৃদ্ধি করবেন, সেদিনের জন্য তাকে সকল অমঙ্গল ও ক্ষতি থেকে রক্ষা করা

হবে, শয়তান থেকে পাহারা দেওয়া হবে। সেদিনে শিরক ছাড়া কোনো গোনাহ তাঁকে ধরতে পারা উচিত নয়। যে ব্যক্তি তার চেয়ে বেশি বলবে, সে ছাড়া অন্য সবার চেয়ে সে সে দিনের জন্য সর্বশ্রেষ্ঠ আমলকারী বলে গণ্য হবে।" (হাদীসটি হাসান পর্যায়ের)

আবু উমামাহ ﵁ বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যে ব্যক্তি ফজরের পরেই তাঁর পা গুটানোর আগেই যিকরটি ১০০ বার পাঠ করবে, সে ব্যক্তি ঐ দিনের শ্রেষ্ঠ আমলকারী বলে বিবেচিত হবে। তবে যে ব্যক্তি তাঁর মতো বা তাঁর চেয়ে বেশি বলবে তাঁর কথা ভিন্ন।" (হাদীসটির সনদ হাসান)

আবূ হুরাইরা ﵁ বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যদি কেউ এক দিনে ১০০ বার উপরের বাক্যগুলো বলে তা তার জন্য দশজন ক্রীতদাস মুক্ত করার সমান হবে, তার জন্য ১০০ সাওয়াব লেখা হবে, তার ১০০ গোনাহ ক্ষমা করা হবে এবং ঐ দিনের জন্য সন্ধ্যা পর্যন্ত তা তাকে শয়তান থেকে সংরক্ষণ করবে। ঐ দিনে তার কর্মই সর্বোত্তম বলে গণ্য হবে, তবে যদি কেউ তার চেয়েও বেশি আমল করে তবে তা ভিন্ন কথা।"

لَا إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
লা- ইলা-হা ইল্লাল্লাহু ওয়াহ্বদাহু লা- শারীকালাহু, লাহুল মুলকু ওয়ালাহুল হ্বামদু ওয়াহুয়া 'আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বদীর
আল্লাহ ব্যতীত প্রকৃত কোন উপাস্য নেই, যিনি একক ও শরীকবিহীন, সকল রাজত্ব ও রাজ্য তাঁরই এবং তার জন্যেই সকল প্রশংসা। আর তিনি প্রত্যেক জিনিসের উপর ক্ষমতাবান।

১৬ নং যিকর (৩ বার; শুধু ফজর পর)

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا
আল্ল-হুম্মা ইন্নি আসআলুকা ‘ইলমান নাফি‘আন ওয়া রিঝ্কন-ত্বইয়্যিবান ওয়া ‘আমালান মুতাক্বব্বালান
হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট উপকারী জ্ঞান, পবিত্র রিযিক এবং কবুলযোগ্য আমল প্রার্থনা করি।

১৭ নং যিকর (৩ বার; শুধু ফজর পর)

উম্মুল মুমিনীন জুআইরিয়্যা (রাযিঃ) বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ ﷺ ফজরের সালাতের পরে তাঁকে তাঁর সালাতের স্থানে যিকররত অবস্থায় দেখে বেরিয়ে যান। এরপর তিনি অনেক বেলা হলে দুপুরের আগে ফিরে এসে দেখেন তিনি তখনও ঐ অবস্থায় তাসবিহ তাহলীলে রত রয়েছেন।’ তিনি বলেন, “তুমি কি আমার যাওয়ার সময় থেকে এই পর্যন্ত এভাবেই যিক্‌রে রত রয়েছ?” তিনি বললেন, হ্যাঁ। তখন রাসূলুল্লাহ ﷺ বললেন, “আমি তোমার কাছ থেকে বেরিয়ে চারটি বাক্য তিন বার করে বলেছি (উপরের বাক্যগুলি)। তুমি সকাল থেকে এই পর্যন্ত যত কিছু বলেছ সবকিছু একত্রে যে সাওয়াব হবে, এই বাক্যগুলির সাওয়াব সেই একই পরিমাণ হবে।”

(সহীহ মুসলিম ৪/২০৯০-২০৯১, নং ২৭২৬, সহীহ ইবনু হিব্বান ৩/১১০, নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা ১/৪০২, ৬/৪৮, ৪৯)

ইমাম তিরমিযী অনুরূপ ঘটনা উম্মুল মুমিনীন সাফিয়্যাহ (রাযিঃ) থেকেও বর্ণনা করেছেন। সাফিয়্যাহ (রাযিঃ) বলেন, 'রাসূলুল্লাহ ﷺ আমার কাছে এসে দেখেন আমার সামনে চার হাজার বিচি রয়েছে যা দিয়ে আমি তাসবীহ বা সুবহানাল্লাহর যিকর করছি।' তিনি বললেন, তুমি কি এতগুলির সব তাসবীহ পাঠ করেছ? আমি বললাম, হাঁ। তখন তিনি তাকে উপরের যিকরের অনুরূপ বাক্য শিখিয়ে দেন। *(সুনানুত তিরমিযী ৫/৫৫৫, নং ৩৫৫৪। ইমাম তিরমিযী যদিও এই বর্ণনাটির দুর্বলতার প্রতি ইঙ্গিত করেছেন, তবে ইমাম হাকিম ও যাহাবী সাফিয়্যার হাদীসের সনদ আলোচনা করে তা সহীহ বলে উল্লেখ করেছেন। মুসতাদরাক হাকিম ১/৭৩২)*

سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

সুব্হা-নাল্ল-হি ওয়া বিহ্বামদিহী, 'আদাদা খলক্বিহী, ওয়া রিদ্বা-নাফসিহী, ওয়া ঝিনাতা 'আরশিহী, ওয়া মিদা-দা কালিমা-তিহ

আমি আল্লাহর প্রশংসাসহ পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করছি— তাঁর সৃষ্ট বস্তুসমূহের সংখ্যার সমান, তাঁর নিজের সন্তোষের সমান, তাঁর আরশের ওজনের সমান ও তাঁর বাণীসমূহ লেখার কালি পরিমাণ (অগণিত অসংখ্য)।

১৮ নং যিকর (৩ বার)

মুনাইযির (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যে ব্যক্তি সকালে এই বাক্যগুলি বলবে আমি দায়িত্ব গ্রহণ করছি যে, তাঁর হাত ধরে তাঁকে জান্নাতে প্রবেশ করাব।" *(মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/১১৬, যাকারিয়্যা, আল-ইখবার ফীমা লা ইয়াসিহহু, পৃ: ১৫১; হাইসামী হাদীসটির সনদকে হাসান বলেছেন)*

অন্য হাদীসে আবু সাল্লাম (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যদি কোনো ব্যক্তি সকালে ও সন্ধ্যায় (বা সকালে ও বিকালে) এই বাক্যগুলি (৩ বার) বলে, তবে আল্লাহর উপর হক্ব (নিশ্চিত) হয়ে যায় যে, তিনি উক্ত ব্যক্তিকে সন্তুষ্ট ও খুশি করবেন।" *(মুসনাদু আহমদ ৪/৩৩৭, সুনানুত তিরমিযী ৫/৪৬৫, নং ৩৩৮৯, সুনানু ইবনু মাজাহ ২/১২৭৩, নং ৩৮৭০, বুসীরী, যাওয়াইদু ইবনি মাজাহ, পৃ. ৪৯৯, আলবানী, যয়ীফু সুনানি ইবনু মাজাহ, পৃ. ৩১৬, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/১১৬; ইমাম তিরমিযী হাদীসটিকে হাসান বলেছেন)*

একটি সহীহ হাদীসে আবু সাঈদ খুদরী (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "যে ব্যক্তি (রদীতু বিল্লাহি.....) বলবে তাঁর জন্য জান্নাত পাওনা হয়ে যাবে।" এই হাদীসে এই বাক্যগুলি বলার জন্য কোনো সময় নির্ধারণ করা হয়নি। সর্বদা বা যেকোনো সময় আমরা এই দু'আ পাঠ করতে পারব। যাকিরের উচিত সকালে ও সন্ধ্যায় ৩ বার এবং অন্যান্য সময়ে সুযোগমত এই বাক্যগুলি বলা। *(সহীহ মুসলিম ৩/১৫০১, নং ১৮৮৪, সুনানু আবী দাউদ ২/৮৭, নং ১৫২৯, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৯৯, মাওয়ারিদ*

যামআন ৭/৩৯৮-৪০০)

رَضِيْتُ بِاللهِ رَبًّا، وَّبِالْإِسْلاَمِ دِينًا وَّبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا
রদ্বীতু বিল্লা-হি রব্বাওঁ, ওয়াবিল ইসলা-মি দীনাওঁ, ওয়াবি মুহাম্মাদিন সল্লাল্লা-হু আ'লাইহি ওয়াসাল্লামা নাবিয়্যান
আল্লাহকে রব, ইসলামকে দীন ও মুহাম্মাদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-কে নবীরূপে গ্রহণ করে আমি সন্তুষ্ট।

১৯ নং যিকর (৩ বার)

উসমান (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, 'যদি কোনো বান্দা সকালে ও সন্ধ্যায় তিন বার করে এই দু'আটি পাঠ করে তবে ঐ দিনে ও ঐ রাতে কোনো কিছুই তার ক্ষতি করতে পারবে না।" *(সুনানুত তিরমিযী ৫/৪৬৫, নং ৩৩৮৮, সুনানু আবী দাউদ ৪/৩২৩, নং ৫০৮৮, সুনানু ইবনি মাজাহ ২/১২৭৩, নং ৩৮৬৯, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৯৫, মাওয়ারিদ যামআন ৭/৩৭২-৩৭৭; হাদীসটি সহীহ)*

بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ

বিস্‌মিল্লা-হিল্লাযী লা- ইয়াদ্বুররু মা‘আস্‌মিহী শাইউন ফিল্ আরদ্বি ওয়ালা- ফিস্ সামা-ই, ওয়া হুয়াস্ সামী‘উল ‘আলীম
আল্লাহ্‌র নামে; যাঁর নামের সাথে আসমান ও যমীনে কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না। আর তিনি সর্বশ্রোতা, মহাজ্ঞানী।

২০ নং যিকর (৭ বার)

উম্মু দারদা (রাযিঃ) বর্ণিত হাদীসে বলা হয়েছে, “যে ব্যক্তি সকালে ও সন্ধ্যায় ৭ বার এই আয়াতটি পাঠ করবে আল্লাহ তাঁর সকল চিন্তা, উৎকণ্ঠা ও সমস্যা মিটিয়ে দেবেন।” *(সুনানু আবী দাউদ ৪/৩২১, নং ৫০৮১, তারগীব ১/২৫৫, নাবাবী, আল-আযকার, পৃ. ১২৭-১২৮, হিসনুল মুসলিম, পৃ. ৬১; হাদীসটির সনদ মোটামুটি গ্রহণযোগ্য)*

حَسْبِيَ اللهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ
হ্বাসবিয়াল্ল-হু লা- ইলা-হা ইল্লা- হুওয়া, ‘আলাইহি তাওয়াক্কালতু, ওয়া হুয়া রব্বুল ‘আরশিল ‘আজ্বীম
আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া আর কোনো হক্ব ইলাহ নেই। আমি তাঁর উপরই ভরসা করি। আর তিনি মহান আরশের রব্।

২১ নং যিকর (৭ বার)

হারিস ইবনু মুসলিম (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ আমাকে বলেছেন, “তুমি ফজরের সালাতের পরেই (দুনিয়াবী) কথা বলার আগে এই দু’আ ৭ বার বলবে। যদি তুমি ঐ দিনে মৃত্যুবরণ কর তাহলে আল্লাহ তোমাকে জাহান্নামের আগুন থেকে রক্ষা করবেন। অনুরূপভাবে, মাগরিবের সালাতের পরে কথা বলার আগেই এই দু’আ ৭ বার বলবে। তুমি যদি ঐ রাত্রে মৃত্যুবরণ কর তাহলে আল্লাহ তোমাকে জাহান্নাম থেকে রক্ষা করবেন।” *(নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা ৬/৩৩, সুনানু আবু দাউদ ৪/৩২০, নং ৫০৭৯, সহীহ ইবনু হিব্বান ৫/৩৬৭, মাওয়ারিদ যামআন ৭/৩৬১-৩৬৫, নাবাবী, আযকার, পৃ. ১১৫, যাকারিয়্যা, আল-ইখবার, পৃ: ৬৫; অধিকাংশ মুহাদ্দিস হাদীসটিকে গ্রহণযোগ্য বলে গণ্য করেছেন)*

اللَّهُمَّ أَجِرْنِي مِنَ النَّارِ
আল্ল-হুম্মা আজিরনী- মিনান্না-র
হে আল্লাহ! আমাকে জাহান্নাম থেকে মুক্তি দাও

২২ নং যিকর (সূরা হাশরের শেষ তিন আয়াত ১ বার)

রাসূল ﷺ ইরশাদ করেছেন, “যে ব্যক্তি সকালবেলা তিনবার পড়বে “আউ’যুবিল্লা-হিস সামীয়ি’ল আ’লীমি মিনাশ শাইত্বনির রজীম”। তারপর সূরা হাশরের শেষ তিন আয়াত তিলাওয়াত করবে। তাহলে আল্লাহতা’আলা উক্ত ব্যক্তির জন্য ৭০ হাজার ফেরেশতা নিযুক্ত করেন।

যারা উক্ত ব্যক্তির জন্য মাগফিরাতের দুআ করতে থাকে সন্ধ্যা পর্যন্ত। আর এ সময়ের মাঝে যদি লোকটি মারা যায়, তাহলে সে শহীদের মৃত্যু লাভ করে। আর যে ব্যক্তি এটি সন্ধ্যার সময় পড়বে, তাহলে তার একই মর্যাদা রয়েছে।” *(সুনানে তিরমিজী, ৩০৯০; আততারগীব ওয়াততারহীব, ৩৭৯; মিশকাতুল মাসাবীহ, ২১৫৭)*

هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ عٰلِمُ الْغَیْبِ وَالشَّهَادَةِ ۚ هُوَ
الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ ۞ هُوَ اللّٰهُ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ اَلْمَلِكُ
الْقُدُّوْسُ السَّلٰمُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ
الْمُتَكَبِّرُ ؕ سُبْحٰنَ اللّٰهِ عَمَّا یُشْرِكُوْنَ ۞ هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ
الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى ؕ یُسَبِّحُ لَهٗ مَا فِی
السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِیْزُ الْحَكِیْمُ

হু ওয়াল্ল- হুল্লাযী লা- ইলা-হা ইল্লা-হুওয়া। ‘আলিমুল গইবি ওয়াশ শাহাদাতি হুয়ার রহ্মা-নুর রহীম। হু ওয়াল্ল- হুল্লাযি লা- ইলা-হা ইল্লা-হু। আল-মালিকুল ক্বুদ্দুসুস সালা-মুল মু’মিনুল মুহাইমিনুল ‘আঝিঝুল জাব্বা-রুল মুতাকাব্বির। সুবহ্ন-নাল্ল-হি ‘আম্মা ইউশরিকুন। হুওয়াল্ল হুল খ-লিকুল বা-রিয়ুল মুস্বাওয়্যিরু লাহুল আসমা—উল হ্নুসনা-। ইউ সাব্বিহ্নু লাহু মা- ফিসসামা-ওয়া-তি ওয়াল আরদ্ব, ওয়া হুওয়াল ‘আঝিঝুল হ্নাকিম।

তিনিই আল্লাহ, যিনি ছাড়া কোন ইলাহ নেই; দৃশ্য-অদৃশ্যের জ্ঞাতা;

তিনিই পরম করুণাময়, দয়ালু। তিনিই আল্লাহ; যিনি ছাড়া কোন ইলাহ নেই, তিনিই বাদশাহ, মহাপবিত্র, ত্রুটিমুক্ত, নিরাপত্তাদানকারী, রক্ষক, মহাপরাক্রমশালী, মহাপ্রতাপশালী, অতীব মহিমান্বিত, তারা যা শরীক করে তা হতে পবিত্র মহান। তিনিই আল্লাহ, স্রষ্টা, উদ্ভাবনকর্তা, আকৃতিদানকারী; তাঁর রয়েছে সুন্দর নামসমূহ; আসমান ও যমীনে যা আছে সবই তার মহিমা ঘোষণা করে। তিনি মহাপরাক্রমশালী, প্রজ্ঞাময়।

২৩ নং যিকর (সূরা ইখলাস, ফালাক ও নাস ৩ বার)

উকবা ইবনু আমির (রাযিঃ) বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ ﷺ আমাকে নির্দেশ দিয়েছেন, প্রত্যেক সালাতের পরে সূরা ফালাক ও সূরা নাস পাঠ করতে।’ দ্বিতীয় বর্ণনায় তিনি বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ ﷺ আমাকে প্রত্যেক সালাতের পরে মু’আওয়িযাত, (সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক ও সূরা নাস) পাঠ করতে নির্দেশ দিয়েছেন।’ *(সুনানু আবী দাউদ ২/৮৬, নং ১৫২৩। সুনানুত তিরমিযী ৫/১৭১, নং ২৯০৩, সহীহুত তিরমিযী ২/৮, ফাতহুল বারী ৯/৬২। সুনানুন নাসাঈ ৩/৬৮, সহীহ ইবনু হিব্বান ৫/৩৪৪, নং ২০০৪; হাদীসটি হাসান)*

অন্য হাদীসে এই তিনটি সূরা **তিনবার** করে সকালে ও সন্ধ্যায় পাঠের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। মু’আয ইবনু আব্দুল্লাহ (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “তুমি যদি সকালে ও সন্ধ্যায় তিনবার সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক ও সূরা নাস পাঠ কর তবে তোমার আর কিছুরই দরকার হবে না।” *(সুনানুত তিরমিযী ৫/৫৬৭, নং ৩৫৭৫, সুনানু আবী দাউদ ৪/৩২১, নং ৫০৮২, সাহীহুত তারগীব ১/৩৩৯; হাদীসটি সহীহ)*

এ জন্য যাকির **ফজর** ও **মাগরিবের** পরে সূরাগুলি **তিনবার** করে পাঠ করবেন। আর **যোহর, আসর ও ইশার** পরে **একবার** করে পাঠ করবেন।

সূরা ইখলাস (৩ বার)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ﴿١﴾ اَللّٰهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ ﴿٤﴾

বিসমিল্লা-হির রহ্মা-নির রহ্বীম। ক্বুলহু ওয়াল্ল-হু আহ্বাদ। আল্ল-হুস্ব স্বমাদ। লাম ইয়ালিদ ওয়া লাম ইউলাদ। ওয়া লাম ইয়াকুল্লাহু কুফুওয়ান আহ্বাদ।

রহমান, রহীম আল্লাহর নামে। বলুন, তিনি আল্লাহ্, এক-অদ্বিতীয়। আল্লাহ্ হচ্ছেন 'সামাদ' (তিনি কারো মুখাপেক্ষী নন, সকলেই তাঁর মুখাপেক্ষী)। তিনি কাউকেও জন্ম দেন নি এবং তাঁকেও জন্ম দেয়া হয় নি। আর তাঁর সমতুল্য কেউই নেই।

সূরা ফালাক (৩ বার)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ

غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الْعُقَدِ ﴿٤﴾

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

বিসমিল্লা-হির রহ্মা-নির রহ্বীম। ক্বুল আ'উযুবি রব্বিল ফালাক্ব। মিংন শাররি মা- খলাক্ব। ওয়া মিংন শাররি গ-সিক্বীন ইযা ওয়াক্বাব। ওয়া মিংন শাররিন নাফফা-ছা-তি ফিল 'উক্বদ। ওয়া মিংন শাররি হ্বা-সিদীন ইযা- হ্বাসাদ।

রহমান, রহীম আল্লাহর নামে। বলুন, আমি আশ্রয় প্রার্থনা করছি উষার রবের। তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট হতে। 'আর অনিষ্ট হতে রাতের অন্ধকারের, যখন তা গভীর হয়। আর অনিষ্ট হতে সমস্ত নারীদের, যারা গিরায় ফুঁক দেয়। আর অনিষ্ট হতে হিংসুকের, যখন সে হিংসা করে।

সূরা নাস (৩ বার)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ اِلٰهِ النَّاسِ ۙ

﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِىْ يُوَسْوِسُ فِىْ

صُدُوْرِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

বিসমিল্লা-হির রহ্মা-নির রহ্বীম। ক্বুল আ'উযুবি রব্বিন্না-স।

মালিকিন্না-সি, ইলা-হিন্নাসি, মিংন শাররিল ওয়াসওয়া-সিল খন্না-স। আল্লাযি ইউ ওয়াস ওইসু ফী স্বুদূরিন না-সি, মিনাল জিন্না-তি ওয়ান্না-স।
বলুন, আমি আশ্রয় প্রার্থনা করছি মানুষের রবের, মানুষের অধিপতির, মানুষের ইলাহের কাছে, আত্মগোপনকারী কুমন্ত্রণাদাতার অনিষ্ট হতে; যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে, জিনের মধ্য থেকে এবং মানুষের মধ্য থেকে।

২৪ নং যিকর (দরূদ; ১০ বার)

উম্মু দারদা (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যে ব্যক্তি সকালে দশবার ও সন্ধ্যায় দশবার আমার উপর সালাত পাঠ করবে, সে কিয়ামতের দিন আমার শাফা’আত লাভ করবে।” *(মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/১২০, সহীহুত তারগীব ১/৩৪৫, যাকারিয়া, আল-ইখবার, পৃ: ১৫৪; হাদীসটি সহীহ)*

রাসূলুল্লাহ ﷺ ও সাহাবীগণ যে সকল দরুদ পাঠ করতেন বা শিখিয়েছেন সে সকল মাসনূন দরুদ সম্পর্কে এহইয়াউস সুনান ও রাহে বেলায়াত গ্রন্থদ্বয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। রাসূলুল্লাহ ﷺ কর্তৃক শেখানো সর্বোত্তম দরুদ ‘দরুদে ইবরাহীমী’। তবে যে কোনো শব্দে সালাত আদায় করা যেতে পারে।

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّد
আল্ল-হুম্মা স্বল্লি ওয়া ছাল্লিম ‘আলা নাবিয়্যিনা মুহা’ম্মাদ
হে আল্লাহ! আপনি আমাদের নবী মুহাম্মাদের উপর সালাত ও সালাম বর্ষণ করুন

২৫ নং যিকর (সাইয়্যিদুল ইস্তেগফার ১ বার)

শাদ্দাদ ইবনু আউস (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “এই দু’আটি সাইয়্যেদুল ইস্তিগফার বা আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাওয়ার শ্রেষ্ঠ দু’আ। যে ব্যক্তি এই দু’আর অর্থের প্রতি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস রেখে দিনের বেলায় তা পাঠ করবে সে যদি ঐ দিন সন্ধ্যার আগে মৃত্যুবরণ করে, তবে সে জান্নাতী হবে। আর যে ব্যক্তি এই দু’আর অর্থে সুদৃঢ় একীন ও বিশ্বাস রেখে রাত্রে (সন্ধ্যায়) তা পাঠ করবে, সে যদি ঐ রাতেই সকালের আগে মৃত্যুবরণ করে, তবে সে জান্নাতী হবে।” *(সহীহ বুখারী ৫/২৩২৩, নং ৫৯৪৭, জামিউল উসূল ৬/২৫৮)*

এখানে আমরা স্পষ্ট দেখতে পাচ্ছি যে, এই দু’আর ক্ষেত্রে ও মাসনূন সকল দু’আর ক্ষেত্রে দু’আর অর্থ হৃদয়ঙ্গম করা এবং দু’আ পাঠের সময় অর্থের দিকে মনোযোগ দিয়ে, হৃদয়কে অর্থের সাথে সাথে আলোড়িত করে দু’আ পাঠ করলেই আমরা এ সকল দু’আর পূর্ণ ফযীলত লাভ করতে পারব। আর যদি অর্থ না বুঝি, বা অর্থ বুঝা সত্ত্বেও অর্থের দিকে মনোযোগ না দিয়ে অভ্যাসমতো মুখস্থ পড়ে যাই, তাহলে আমরা এ সকল দু’আর ফযীলত ও উপকার পুরোপুরি লাভ করতে পারব না।

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ ۞ خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا
عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ۞ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا
صَنَعْتُ ۞ أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ ۞ فَاغْفِرْ لِيْ

فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ
আল্ল-হুম্মা আংন্তা রব্বী লা- ইলা-হা ইল্লা- আংন্তা। খলাক্বতানী ওয়া আনা- ‘আব্দুকা ওয়া আনা- ‘আলা ‘আহদিকা ওয়া ওয়া‘দিকা মাসতাত্ব‘তু। আ‘উযুবিকা মিংন শাররি মা- স্বনা‘তু। আবূউ লাকা বিনি‘মাতিকা আ’লাইয়্যা, ওয়া আবূউ বিযাম্বী। ফাগফিরলী, ফাইন্নাহূ লা- ইয়াগফিরুয যুনূবা ইল্লা- আংন্তা।
হে আল্লাহ্! আপনি আমার রব্ব, আপনি ছাড়া আর কোনো হক্ব ইলাহ নেই।। আপনি আমাকে সৃষ্টি করেছেন এবং আমি আপনার বান্দা আর আমি আমার সাধ্যমতো আপনার (তাওহীদের) অঙ্গীকার ও (জান্নাতের) প্রতিশ্রুতির উপর রয়েছি।। আমি আমার কৃতকর্মের অনিষ্ট থেকে আপনার আশ্রয় চাই।। আপনি আমাকে আপনার যে নিয়ামত দিয়েছেন তা আমি স্বীকার করছি, আর আমি স্বীকার করছি আমার অপরাধ।। অতএব আপনি আমাকে মাফ করুন, নিশ্চয় আপনি ছাড়া আর কেউ গুনাহসমূহ মাফ করে না।

২৬ নং যিকর (১০০ বার)

আবু তালহা (রাযিঃ) বলেন, রাসুলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যদি কেউ ১০০ বার ‘সুবহা-নাল্লহি ওয়া বিহামদিহী’ বলে, তাহলে আল্লাহ তাঁর জন্য ১,২৪,০০০ (একলক্ষ চব্বিশ হাজার) সাওয়াব লিখবেন। সাহাবীগণ বলেন, হে আল্লাহর রাসূল, তাহলে তো আমাদের কেউই বিপদে পড়বে না (জাহান্নামে কাউকেই যেতে হবে না।) তিনি বলেন, হ্যাঁ। তোমাদের অনেকেই এত বেশি সাওয়াব নিয়ে কিয়ামতের দিন হাজির হবে যে,

পাহাড়ের উপরে দিলেও পাহাড় ভেঙ্গে যাবে, কিন্তু এরপর আল্লাহ তাঁকে যে নিয়ামত দিয়েছিলেন তা এসে সব সাওয়াব নিয়ে চলে যাবে। এরপর মহাপ্রভু রহমত নিয়ে এগিয়ে আসবেন।” *(মুসতাদরাক হাকিম ৪/২৭৯; হাদীসটি সহীহ)*

আবু হুরাইরা (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যদি কেউ সকালে ও সন্ধ্যায় ১০০ বার করে ‘সুবহানাল্লাহি ওয়া বিহামদিহী’ বলে, তাহলে তার চেয়ে বেশি না বলে কেউ তার চেয়ে বেশি আমল নিয়ে কিয়ামতের দিন উপস্থিত হতে পারবে না।”

অন্য বর্ণনায় তিনি বলেন, “ঐ ব্যক্তি গোনাহ যদি সমুদ্রের ফেনার চেয়েও বেশি হয়, তাহলেও আল্লাহ তাকে ক্ষমা করে দিবেন।” কোনো কোনো বর্ণনায় যিক্‌রের শব্দটি ‘সুবহানাল্লাহি ওয়া বিহামদিহী’-র পরিবর্তে ‘সুবহানাল্লাহিল আযীম ওয়া বিহামদিহী’ বলে উল্লেখ করা হয়েছে। *(সহীহ মুসলিম ৪/২০৭১, নং ২৬৯২, সহীহ ইবনু হিব্বান ৩/১৪১, সুনানুত তিরমিযী ৫/৫১১, নং ৩৪৬৬, সুনানু আবী দাউদ ৪/৩২৪, নং ৫০৯১, সুনানু ইবনি মাজাহ ২/১২৫৩, নং ৩৮১২, সহীহুত তারগীব ১/৩৪০-৩৪১; হাদীসটি সহীহ)*

سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ
সুবহা-নাল্ল-হি ওয়া বিহামদিহী
আমি আল্লাহর প্রশংসাসহ পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করছি।

২৭ নং যিকর

৩৩ বার ‘সুবহানাল্লাহ’, ৩৩ বার ‘আলহামদুলিল্লাহ’ এবং ৩৪ বার ‘আল্লাহু আকবার’

এই যিকরগুলির বিষয়ে বিভিন্ন সহীহ হাদীসে বিভিন্ন সংখ্যা বলা হয়েছে। উপরের সংখ্যাটিই বেশি প্রসিদ্ধ। সর্বোচ্চ সংখ্যা ৪০০ বার (১০০ বার সুবহানাল্লাহ, ১০০ বার আলহামদুলিল্লাহ, ১০০ বার আল্লাহু আকবার এবং ১০০ বার লা- ইলাহা ইল্লল্লাহ)।

সর্বনিম্ন সংখ্যা ৩০ বার (১০ বার সুবহানাল্লাহ, ১০ বার আলহামদুলিল্লাহ এবং ১০ বার আল্লাহু আকবার)।

যাকির প্রত্যেক ফরয সালাতের পরে অন্তত ৩৩+৩৩+৩৪ = ১০০ বার এগুলি পাঠ করবেন। আর বিশেষ করে **ফজরের** এবং **আসরের** পরে প্রত্যেক বাক্য ১০০ বার করে মোট ৪০০ বার এগুলি পাঠ করবেন।

উম্মু হানী (রাযিঃ) রাসূলুল্লাহ ﷺ এর নিকট এসে বলেন, ‘ইয়া রাসূলাল্লাহ, আমি বৃদ্ধ ও দুর্বল হয়ে গিয়েছি, আমাকে এমন একটি আমল শিখিয়ে দিন যা আমি বসে বসে পালন করতে পারব। তিনি বলেন, “তুমি ১০০ বার ‘সুবহা-নাল্লাহ’ বলবে, তাহলে ১০০টি ক্রীতদাস মুক্ত করার সমপরিমাণ সাওয়াব তুমি পাবে। তুমি ১০০ বার ‘আল হামদু লিল্লাহ’ বলবে, তাহলে আল্লাহর রাস্তায় যুদ্ধের জন্য ১০০ টি সাজানো ঘোড়ায় মুজাহিদ প্রেরণের সমপরিমাণ সাওয়াব তুমি পাবে। তুমি ১০০ বার ‘আল্লাহু আকবার’ বলবে, তাহলে ১০০ টি মাকবুল উট কুরবানির সমপরিমাণ সাওয়াব পাবে। তুমি ১০০ বার ‘লা- ইলাহা ইল্লাল্লাহু’ বলবে, তাহলে তোমার সাওয়াবে আসমান

ও জমিন পূর্ণ হয়ে যাবে (এবং তোমার কোনো পাপই বাকি থাকবে না)।”
(মুসনাদ আহমদ ৬/৩৪৪, সুনানু ইবনি মাজাহ ২/১২৫২, নং ৩৮১০, নাসাঈ, আসসুনানুল কুবরা ৬/২১১, তাবারানী, আল-মু’জামুল কাবীর ২৪/৪১০, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৯৫, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/৯২; হাদীসটি বিভিন্ন সনদে বর্ণিত হয়েছে এবং সনদগুলি হাসান)

আব্দুল্লাহ ইবনু উমার (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, “যে ব্যক্তি সকালে ও বিকালে সূর্যোদয়ের আগে ও সূর্যাস্তের আগে ১০০ বার ‘সুবহানাল্লাহ’ বলবে সে যেন একশতটি হজ্ব আদায় করল বা একশতটি উট আল্লাহর ওয়াস্তে দান করল। যে ব্যক্তি এই দুই সময়ে ১০০ বার ‘আল-হামদু লিল্লাহ’ বলল সে যেন আল্লাহর পথে জিহাদের জন্য ১০০টি ঘোড়ার পিঠে মুজাহিদ প্রেরণ করলো অথবা আল্লাহর রাস্তায় ১০০টি অভিযানে শরীক হলো। আর যে ব্যক্তি এই দুই সময়ে ১০০ বার করে ‘লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহ’ পাঠ করলো, সে যেন ইসমাঈল বংশের একশত ব্যক্তিকে দাসত্ব থেকে মুক্তি প্রদান করলো। আর যে ব্যক্তি এই দুই সময়ে ১০০ বার করে ‘আল্লাহু আকবার’ বলল, ঐ দিনে তার চেয়ে বেশি আমল আর কেউ করতে পারবে না। তবে যদি কেউ তার সমান এই যিকরগুলি পাঠ করে বা তার চেয়ে বেশি পাঠ করে তাহলে ভিন্ন কথা (তাহলে সেই শুধু তার উপরে উঠতে পারবে)।”

ইমাম নাসাঈর বর্ণনায় ‘লা- ইলাহা ইল্লাল্লাহু’-র পরিবর্তে ‘লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু লা শারীকা লাহু, লাহুল মুলকু ওয়া লাহুল হামদু, ওয়া হুআ আলা কুল্লি শাইয়্যিন কাদীর’ ১০০ বার পাঠ করার কথা বলা হয়েছে।
(সুনানুত তিরমিযী ৫/৫১৩, নং ৩৪৭১, নাসাঈ, আস-সুনানুল কুবরা

৬/২০৫, সহীহুত তারগীব ১/৩৪৩; ইমাম তিরমিযী ও অন্যান্য মুহাদ্দিস হাদীসটিকে হাসান বা গ্রহণযোগ্য বলে উল্লেখ করেছেন)

২৮ নং যিকর (আল্লাহর সাহায্য লাভের দুআ ১ বার)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

ইয়া হাইয়্যু ইয়া ক্বাইয়্যূমু বিরহ্মাতিকা আস্তাগীসু, আস্বলিহ্ব লী- শা'নী কুল্লাহু, ওয়ালা তাকিলনী- ইলা নাফসী- ত্বরফাতা 'আইন

হে চিরঞ্জীব, হে মহারক্ষক ও অমুখাপেক্ষী তত্ত্বাবধায়ক, আপনার রহমতের ওসীলা দিয়ে ত্রাণ প্রার্থনা করছি। আপনি আমার সকল বিষয়কে সুন্দর ও সাফল্যমণ্ডিত করুন। আর আমাকে চোখের পলকের জন্যও আমার নিজের দায়িত্বে ছেড়ে দিবেন না (সর্বদা আপনার তত্ত্বাবধানে আমাকে রাখুন)।

আনাস (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ ফাতেমা (রাযিঃ)-কে বলেন, "আমি তোমাকে যে ওসীয়ত করছি তা গ্রহণ করতে তোমার অসুবিধা কি? আমি ওসীয়ত করছি যে, তুমি সকালে ও সন্ধ্যায় এই কথা বলবে।" *(মুসতাদরাক হাকিম ১/৭৩০, মাজমাউয যাওয়াইদ ১০/১১৭, সহীহুত তারগীব ১/৩৪৫; হাদীসটি সহীহ)*

২৯ নং যিকর (সকল কল্যাণ লাভের দুআ ১ বার)

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِيْ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ،
اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِيْ دِيْنِيْ وَدُنْيَايَ وَأَهْلِيْ،
وَمَالِيْ، اَللّٰهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِيْ، وَآمِنْ رَوْعَاتِيْ، اَللّٰهُمَّ احْفَظْنِيْ
مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِيْ، وَعَنْ يَمِيْنِيْ، وَعَنْ شِمَالِيْ، وَمِنْ
فَوْقِيْ، وَأَعُوْذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِيْ

আল্ল-হুম্মা ইন্নী আসআলুকাল ‘আফওয়া ওয়াল- ‘আ-ফিয়াতা ফিদ্দুনইয়া ওয়াল আ-খিরাহ। আল্ল-হুম্মা ইন্নী আসআলুকাল ‘আফওয়া ওয়াল-‘আ-ফিয়াতা ফী দীনী ওয়া দুনইয়াইয়া, ওয়া আহ্লী ওয়া মা-লী, আল্ল-হুম্মাসতুর ‘আওরা-তী, ওয়া আ—মিন রাও‘আ-তি। আল্ল-হুম্মাহফাযনী মিম্বাইনি ইয়াদাইয়্যা ওয়া মিন খলফী ওয়া ‘আন ইয়ামীনী ওয়া আন শিমা-লী, ওয়া মিন ফাওক্বী। ওয়া আ‘ঊযু বি‘আজ্বামাতিকা আন উগতা-লা মিন তাহ্তী।

হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট দুনিয়া ও আখেরাতে ক্ষমা ও নিরাপত্তা প্রার্থনা করছি। হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট ক্ষমা এবং নিরাপত্তা চাচ্ছি আমার দ্বীন, দুনিয়া, পরিবার ও অর্থ-সম্পদের। হে আল্লাহ! আপনি আমার গোপন ত্রুটিসমূহ ঢেকে রাখুন, আমার উদ্বিগ্নতাকে রূপান্তরিত করুন নিরাপত্তায়। হে আল্লাহ! আপনি আমাকে হেফাযত করুন আমার সামনের দিক থেকে, আমার পিছনের দিক থেকে, আমার ডান দিক থেকে, আমার বাম দিক থেকে এবং আমার উপরের দিক থেকে। আর

আপনার মহত্ত্বের অসিলায় আশ্রয় চাই আমার নীচ থেকে হঠাৎ আক্রান্ত হওয়া থেকে।

আব্দুল্লাহ ইবনু উমার (রাযিঃ) বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ ﷺ কখনোই সকাল হলে ও সন্ধ্যা হলে উপরের এ কথাগুলি (উপরের দু’আটি) বলতে ছাড়তেন না (সর্বদা তিনি সকালে ও সন্ধ্যায় এই দু’আটি বলতেন)।’ *(মুসনাদ আহমদ ২/২৫, সুনানু ইবনি মাজাহ ২/১২৭৩, মুসতাদরাক হাকিম ১/৬৯৮, মাওয়ারিদয় যামআন ৭/৩৮১-৩৮৩, সহীহুত তারগীব ১/৩৪৩; হাদীসটি সহীহ)*

এরপর যতক্ষণ সম্ভব উপরে উল্লিখিত ১ নং যিকরটি (লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু) বেশি বেশি করে যিকর করতে থাকবেন। শেষে আল্লাহর দরবারে সকাতরে নিজের ও সকল মুসলিমের জন্য দুনিয়া ও আখিরাতে কল্যাণ ও বরকত চেয়ে মুনাজাত করবেন। সকল মুসলিম মুর্দা, বিশেষত আল্লাহর প্রিয় বান্দাদের আখিরাতের উন্নতি চেয়ে দু’আ করবেন। সম্ভব হলে সূর্যোদয়ের ২৫/৩০ মিনিট পরে যিকর সমাপ্ত করে দুই বা চার রাকাত ‘চাশতের’ নামায আদায় করে মসজিদ থেকে বের হবেন।

যদি চাশতের নামায পর্যন্ত বসে থাকা অসুবিধা হয়, তবে অন্তত সূর্যোদয় পর্যন্ত অথবা যতক্ষণ সম্ভব যিকরে রত থাকতে চেষ্টা করবেন। পরে সুযোগমত মসজিদে, বাড়িতে বা কর্মস্থলে যেখানে সম্ভব চাশতের নামায আদায় করবেন।

আমাদের দেশে সাধারণভাবে সূর্যোদয়ের আধ-ঘন্টা আগে ফজরের জামাত শুরু হয়। এতে জামাতের পরে ২০/২৫ মিনিট যিকর করলেই সূর্যোদয় হয়ে যায়।

আনাস (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন, "ফজরের সালাতের পরে সূর্যোদয় পর্যন্ত আল্লাহর যিক্‌রে রত কিছু মানুষের সাথে বসে থাকা আমার কাছে ইসমাঈল (আঃ)-এর বংশের চারজন ক্রীতদাসকে মুক্ত করার চেয়ে বেশি প্রিয়। অনুরূপভাবে আসরের সালাতের পরে সূর্যাস্ত পর্যন্ত আল্লাহর যিক্‌রে রত কিছু মানুষের সাথে বসে থাকা আমার কাছে চারজন ক্রীতদাস মুক্ত করার চেয়েও বেশি প্রিয়।" *(সুনানু আবী দাউদ ৩/৩২৪, নং ৩৬৬৭, সহীহুত তারগীব ১/২৬০; হাদীসটি হাসান)*

অন্য হাদীসে আবূ উমামা (রাযিঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেন, "ফজরের সালাতের পরে সূর্যোদয় পর্যন্ত বসে বসে আল্লাহর যিকর, তাকবীর (আল্লাহু আকবার), তাহমীদ (আল-হামদুলিল্লাহ), তাসবীহ (সুবহানাল্লাহ) ও তাহলীল (লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ)-এ রত থাকা আমার কাছে ইসমাঈল (আঃ)-এর বংশের দুজন ক্রীতদাসকে মুক্ত করার চেয়ে বেশি প্রিয়। অনুরূপভাবে আসরের সালাতের পরে সূর্যাস্ত পর্যন্ত এ সকল যিক্‌রে রত থাকা আমার কাছে চারজন ক্রীতদাস মুক্ত করার চেয়েও বেশি প্রিয়।" *(মুনযিরী, আত-তারগীব ১/১৭৮; আলবানী, সহীহুত তারগীব ১/২৬০; এ হাদীসটির সনদও হাসান)*

যোহরের ওযীফা

যোহরে সালাতের পরে উপরে উল্লিখিত ৯, ১০, ১১, ১২, ১৩ নং যিকরগুলি পালন করবেন। অর্থাৎ,

(১) ৩ বার 'আসতাগফিরুল্লাহ'

(২) ১ বার 'আল্লা-হুম্মা আনতাস সালা-মু ওয়া মিনকাস সালা-মু.....'

(৩) ১ বার 'লা- ইলা-হা ইল্লল্লা-হু, ওয়াহদাহু লা- শারীকা লাহু.....'

(৪) ১ বার আয়াতুল কুরসী

(৫) ১ বার করে সূরা ইখলাস, সূরা ফালাক ও সূরা নাস

(৬) ৩৩ বার "সুবহানাল্লাহ", ৩৩ বার "আল্ হামদুলিল্লাহ্" এবং ৩৪ বার "আল্লাহু আকবার"। আর সম্ভব হলে ১০০ বার "সুবহানাল্লাহ", ১০০ বার "আলহামদুলিল্লাহ", ১০০ বার "আল্লাহু আকবার" এবং ১০০ বার "লা-ইলাহা ইল্লল্লাহ"।

আসরের ওযীফা

আসরের সালাতের পরেও যোহরের সালাতের ন্যায় অনুরূপ। এরপর সম্ভব হলে সূর্যাস্ত পর্যন্ত, অথবা যতক্ষণ সম্ভব যিকরের এই চারটি বাক্য, অথবা কোনো একটি বাক্য গণনাবিহীনভাবে বেশি বেশি যিকর করতে থাকবেন।

উপরের উল্লিখিত একটি হাদীসে আমরা দেখেছি যে, **আসরের পরে সূর্যাস্ত পর্যন্ত** এ সকল যিকরে রত থাকা অত্যন্ত ফযীলত ও সাওয়াবের কাজ।

মাগরিবের ওযীফা

ইতোপূর্বে উল্লেখ করা হয়েছে যে, **ফজর** ও **মাগরিবের** ওযীফা একই। সালাতুল মাগরিবের পরে উপরে উল্লিখিত ৯নং থেকে ২৪নং যিকরগুলি উপরের পদ্ধতিতে আদায় করবেন। এরপর যতক্ষণ সম্ভব ১ নং (লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু) যিকরটি পালনে রত থাকবেন।

ইশার ওযীফা

ইশার সালাতের পরেও যোহরের সালাতের অনুরূপ। উপরের যিকরগুলি আদায়ের পরে (লা হাওলা ওয়ালা কুওঁয়াতা ইল্লা বিল্লাহ) যিকর করবেন। অন্তত ১০০ বার যিকর করার নিয়মিত অভ্যাস করবেন।

দরুদের ওযীফা

সালাত বা দরুদ শরীফ মুমিনের অন্যতম যিকির ও হৃদয়ের সবচেয়ে বড় প্রশান্তি। রাসূলুল্লাহ অসংখ্য হাদীসে তাঁর উপর দরুদ ও সালামের নির্দেশনা প্রদান করেছেন এবং সালাত ও সালামের অতুলনীয় পুরস্কারের বর্ণনা দিয়েছেন। হাদীস থেকে আমরা জানতে পারি যে, কোন উম্মত তাঁর উপর সালাত ও সালাম পাঠ করলে আল্লাহ তাকে অগণিত পুরস্কার প্রদান করেন, তার গোনাহ ক্ষমা করেন, তার মর্যাদা বৃদ্ধি করেন, তার উপর রহমত বর্ষণ করেন, ফিরিশতাগণ তাঁর জন্য দোওয়া করেন, তার সালাত ও সালাম তার নাম ও পিতার নামসহ ফিরিশতাগণ রাসূলুল্লাহ এর রাওযা মুবারাকায় পৌঁছে দেন, তিনি তাঁর জন্য দোওয়া করেন। সর্বোপরি যে ব্যক্তি যত বেশি সালাত ও সালাম পাঠ করবে সে কিয়ামতে ততবেশী তাঁর নৈকট্য পাবে। অধিক পরিমাণে সালাত পাঠকারীর সকল সমস্যা আল্লাহ মিটিয়ে দিবেন।

মুমিন সর্ববাস্থায় দরুদ-সালাম পাঠ করবেন। হাটতে, চলতে, শুয়ে, বসে, কর্মব্যস্ততার ফাঁকে যে কোনো সময় সুযোগ পেলে বা খেয়াল হলে ওযু-সহ বা ওযু ছাড়া সর্বাবস্থায় দরুদ পাঠ করতে পারেন। এ ছাড়াও প্রতিদিন এক বা একাধিক সময়ে নির্ধারিত সংখ্যায় দরুদের একটি নির্ধারিত ওযীফা রাখবেন।

ফজর বাদ, আসর বাদ বা অন্য যে কোনো সময়ে দরুদের ওযীফা পালন করা যায়। তবে সুন্নাতের নির্দেশনা অনুসারে দরুদের বিশেষ সময় রাত। সম্ভব হলে তাহাজ্জুদের পরে, না হলে ইশার সালাতের পরে যথাসম্ভব বেশি করে সালাত (দরুদ) পাঠ করবেন। সম্ভব হলে ৫০০ বার সালাত বা দরুদ শরীফ পাঠ করবেন। না হলে অন্তত ১০০ বার দরুদ পাঠ করবেন। শেষে আল্লাহর দরবারে সকাতরে নিজের, সকল জীবিত, মৃত মুসলমান ও মুরব্বিগণের জন্য দোওয়া করবেন।

সব সালাত শেষে স্থান ত্যাগের পূর্বে ১ বার

ওযু, কোরআন তেলাওয়াত, সালাত, দুআ, মুনাজাত সমাপ্তির পর এই দুআ পাঠ করলে আমলের সওয়াব কিয়ামত পর্যন্ত মোহরাঙ্কিত থাকবে, ইনশাআল্লাহ। (আবু দাউদ, ৪৮৫৮)

আয়েশা ﵂ বলেন, ‘রাসূলুল্লাহ ﷺ যখনই কোনো মজলিসে বসেছেন, অথবা কুরআন তেলাওয়াত করেছেন, অথবা সালাত আদায় করেছেন, তখনই একে কিছু বাক্যের মাধ্যমে সম্পন্ন করেছেন।’

سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ
সুব্হা-নাকাল্লা-হুম্মা ওয়া বিহ্বামদিকা, আশহাদু আল্লা- ইলা-হা ইল্লা-আংন্তা, আস্তাগফিরুকা ওয়া আতূবু ইলাইকা
হে আল্লাহ! আমি আপনার প্রশংসা সহকারে আপনার পবিত্রতা ঘোষণা করি। আমি সাক্ষ্য দেই যে, আপনি ছাড়া হক্ব কোনো ইলাহ নেই। আমি আপনার নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করি এবং আপনার নিকট তওবা করি।

সহায়ক গ্রন্থ

১. হিসনুল মুসলিম।

২. সহীহ মাযনূন ওযীফা, ড. আব্দুল্লাহ জাহাঙ্গীর।